

〈8면에서 계속〉

단백질을 제거하고 충분한 열량을 탄수화물로 공급해야 한다.

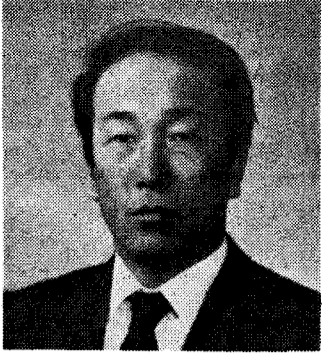
③위장관 출혈

간경변증에서는 위장관출혈이 잘 일어나는 것으로 알려져 있다. 이것은 간경변증에 따른 간의 형태적 이상인 간 및 복부내장기관의 혈액순환에 변화를 초래하기 때문이며 그중 대표적인 것이 식도정맥류라는 병변이다. 이것은 식도벽혈관을 지나가는 혈액량이 과다하여 식도표면의 정맥이 마치 자갈밭처럼 불려지는 상태를 말하며 이 늘어난 정맥이 파열되면 심한 출혈이 있게된다. 이때 출혈량의 과소에 따라 대변으로 검게 변성된 피가 나오기만 하는 경우도 있으며 심한 경우엔 속크에 빠져 곧 생명을 잃게 되기도 한다. 환자는 이러한 증상이 있으면 즉시 병원응급실을 찾아 적절한 응급조치를 받아야 한다. 일단 출혈이 멈추면 재출혈을 방지하고자 하는 방법을 강구해야 한다. 우선은 뱃속의 압력이 상승하면 쉽게 파열될 가능성이 많으므로 무거운 물건을 들거나 용변시에 배에 힘을주는 일 등을 피하고, 음식중에는 땅콩이나 오징어다리 등의 각진 음식을 피하는 것이 좋다.

3. 맺음말

이상 설명한 바와같이 간경변증 환자라도 그 증상 및 임상경과가 다양하여 한가지로 그 치료나 예후를 단정할 수는 없다. 비록 간경화증으로 간속에 형성되어 있는 흉터나 흉을 없앨 수는 없을지라도 남아있는 간세포를 잘 보호하면 더 진행하는 것을 지연시키거나 막을 수 있으며 만일 일시적인 간세포 손상에 의해 간기능부전이 왔다 하더라도 이미 언급된 방법으로 환자자신을 관리하고 조기에 전문의의 정확한 진단과 합병증에 대한 치료를 받으면 다시 정상생활이 가능해질 수 있다.

〈끝〉



서 동 진 (고려의대 교수)

간경변증은 어떤 원인에 의하여 간의 손상이 장기간 계속된 후 간에 섬유질이 들어가고 재생결절이 형성되는 상태이므로 그 예방은 원인인자를 제거하는 것이라고 할 수 있다.

간경변증의 원인은 많이 알려져 있으나 불확실한 경우도 많다. 가장 대표적인 것으로 B형 간염바이러스의 만성간염과 알콜을 들 수 있다.

B형 간염 바이러스가 만성간염을 일으킬 때 간이 정상인 보균자로 될 수 있을 뿐만 아니라 만성 활동성 간염을 거쳐 간경변증으로 진행할 수도 있다. 우리나라는 전 인구의 10%, 즉 10명중 1명꼴로 B형간염 바이러스이 만성감염상태이기 때문에 문제가 된다. 결국 B형 간염을 예방하는 것이 간경변증을 예방하는 것이라고 할 수 있다.

다행히 B형 간염 백신의 개발로 현재 그 적극적인 예방이 가능하다. 우리나라와 같은 유행지역에서는 아직 걸린적이 없는 사람은 누구든 백신을 맞아야 할 필요가 있다. 성인의 경우 본인도 모르게 앓았을 가능성이 있으므로 B형 간염의 항원과 항체를 검사해 보고 모두 음성인 경우 맞아야 한다. 항원이 양성이면 보균자라는 뜻이고 항체가 양성이면 전에 모르고 앓아 면역이 된 상태이므로 맞을 필요가 없다. 집안에 B형 간염 바이러스 보균자가 있거나 간질환을 앓는 사람이 있는 경우 특히 나머지 가족들은 검사를 받고 백신을 맞아야 한다. 산모들은 출산전에 간염 검사를 받아야

특 집 간경변증

한다. 산모가 항원이 양성이면 아기에 소위 수직감염을 일으킬 수 있는 위험도가 매우 높기 때문이다. 또한 신생아때 B형 간염 바이러스에 감염되면 평생 동안 보균자

도 잘 소독하거나 1회용을 쓰도록 한다. 그러나 이러한 방법들은 우리모두의 생활수준이 향상되어야 보편화할 수 있으므로 현재로서는 우선적으로 간염 백신을 맞아

알콜성 간염까지 되면 간경변증으로 진행할 수도 있다. 술은 소량을 며칠씩 쉬어가면 마신다면 간이 회복될 시간을 주어 간손상을 줄일 수도 있다.

B형 간염 바이러스와 알콜 외에 문제가 되는 것은 여러 가지 약물이나 肝毒이다. 공해물질이나 식품의 첨가물로 부지불식간에 간손상을 초래할 수 있다. 그러나 스스로 약을 남용해서 간에 손상을 입히는 수도 많다. 남성 호르몬제가 그 대표적인 예이다. 해구신이나 보약이라고 먹은 것이 간에 부담을 줄 수 있다. 항생제, 진통제 또는 혈압강화제로 종류에 따라 만성 활동성 간염을 일으키고 간경변증을 초래할 수 있으므로 쓸데없이 약을 남용하는 것은 지양해야 한다.

일단 간경변증이 되면 간에 생긴 흉터는 정상으로 환원시킬 수 없다. 그러므로 나머지 간의 상태가 더 나빠지지 않도록 유념해야 한다. 간경변증의 진행을 예방할 수

예 방

가 될 가능성이 90% 이상이나 되므로 문제가 된다. 따라서 신생아들에게는 DPT나 소아마비처럼 모두 B형 간염 백신을 투여해야 할 필요가 있다. 신생아 모두가 백신을 맞아 B형 간염의 항체가 생긴다면 자라는 동안 B형 간염에 걸리지 않을 것이고, 결과적으로 만성 B형 간염도 생기지 않게 되어 간경변증이나 간암도 예방할 수 있을 것이다.

B형 간염의 예방은 일반적

저항력을 길러두는 것이 급선무이다.

술도 간경변증의 원인으로 잘 알려져 있다. 술의 성분 즉 알콜은 肝毒이다. 알콜을 마시면 지방간이나 알콜성간염 그리고 간경변증 같은 간질환을 유발할 수 있다. 대량의 술을 매일 장기간 마시는 알콜 중독자들은 10년후 약 25%에서 간경변증이 생겼다는 보고가 있다. 그러나 단기간내에 폭주를 하는 것도 간에 부담을 주기는 마찬가지

국민 10명당 1명꼴 B형간염 感染 약물등 食品첨가물로 간손상 초래해

인 위생환경의 개선도 필요하다. 즉 바이러스가 혈액이나 몸의 상처를 통해 들어올 수 있기 때문에 그 감염경로가 될 수 있는 것을 알고 피해야 한다. 우선 손을 잘 씻는 습관이 필요하다. 물은 끓여 먹는 것이 안전하고 주방의 식기도 끓여 소독하는 것이 좋다. 주사기를 비롯한 의료 기기는 1회용을 사용하고 한 방의 침도 잘 소독해야 한다. 쓸데없는 수혈을 피하고 문신(文身)은 하지 않는 것이 좋다. 여러 사람이 돌려 쓸 수 있는 기구들-면도기, 손톱 깎기, 칫솔, 이미용기구-등

이다. 알콜에 의한 간손상은 유전적 소인도 관여하며 영양결핍이 있을 때에 더 촉진될 수 있다.

우리나라도 최근에는 알콜에 의한 간손상이 증가하는 추세이다. 특히 B형 간염 바이러스 보균자가 술을 과음하면 바이러스의 알콜이 협동작용을 하여 간손상이 더욱 악화될 수 있다. 하루에 20~40gm의 알콜(소주 1홉 또는 맥주 1,000cc 정도)을 수일 정도만 계속 마셔도 지방간이 올 수 있다. 지방간은 며칠 금주하면 정상으로 회복되나 계속적인 과음으로

있는 방법은 뚜렷치 않으나 현상태의 간기능을 악화시킬 수 있는 원인들을 피하여야 한다. 일상생활의 범주를 벗어나 과로를 피하는 것이 좋다. 알콜은 간독이므로 금해야 한다. 마실수록 간경변증이 진행하기 때문이다. 간경변증이 진행하기 때문에 간경변증을 오래 앓다보면 물에 빠진 사람이 지푸라기라도 잡는 심정으로 이약 저약 무턱대고 복용하게 되기 쉽다. 이러한 약물은 기능이 저하된 간을 더욱 혹사시켜 쉽게 지치게 만들고 더욱 간경변증을 악화시킬 수 있다.

회 원 가 입 안 내

최근 경제성장에 따른 산업화, 도시화 식생활의 변화와 더불어 급격하게 증가하고 있는 成人病(암, 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌혈관질환, 간경변증, 만성간장염, 비만증)은 사회각계에서 중전으로 활약중인 3~40대에서 주로 발병하여 개인적 불행은 물론 국가적 인력자원 손실을 초래함으로써 사회적으로 중대문제로 등장하게 되었습니다.

이에 따라 본회는 成人病의 예방 및 치료기술을 개발 보급하고 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는 바 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조 있으시기 바랍니다.

● 事 業

1. 성인병의 예방 및 치료에 관한 기술개발 보급 및 지도계몽
2. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
3. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
4. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영
5. 성인병예방 및 치료에 관한 도서의 출판 및 보급
6. 기타 목적 달성을 위한 부대사업

● 會 員 의 자 격

1. 正會員 : 협회의 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병 관계학자 및 전문가 또는 본협회 발전에 공이 있는 자
2. 特別會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에서 자진 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자
3. 一般會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에서 자진참여하는 성인병에 관심을 가진 자
4. 法人團體會員 : 협회목적과 사업에 찬동하고 성인병 예방사업에 자진참여하는 법인 또는 단체

● 入 會 節 次

1. 協會사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事會의 동의를 받아야 함
2. 입회시는 입회비 및 年會費를 동시에 납부하여야 함

※ 기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다. 사무처주소 : 서울서초구 서초동 1600-3(대림빌딩 6층) 전화 번호 : 588-1461, 1462

사 단 법 인 한 국 성 인 병 예 방 협 회